

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

**Методическая разработка занятия с использованием
здоровьесберегающей технологии
Оздоровительное занятие - развлечение для детей старшего
дошкольного возраста (6-7 лет).**

**Провела:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.**

г. Сургут

Оздоровительное занятие - развлечение для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Цель:

1. Формировать у детей желание заботиться о своем здоровье, средствами физических упражнений («Физическая культура»).
2. Развивать кондиционные физические качества, двигательную активность, используя различный инвентарь, для развития разных групп мышц, выносливости всего организма; укреплять сердечно-сосудистую систему («Физическая культура», «Здоровье»).
3. Выбатывать навыки безопасного поведения в подвижных играх («Безопасность»).
4. Воспитать коллективные качества: дружбы, взаимопомощи, поддержки товарища в проигрышной ситуации («Социализация»).

Спортивный инвентарь и оборудование: 2 тоннеля длиной 1м, 50см, 2 баскетбольных мяча, 2 баскетбольные корзины, 2 мата длиной 1м20см, 2 набивных мяча, 2 скакалки, 2 модуля высотой 25-30см, карточки с пословицами и поговорками, музыкальное сопровождение.

Интеграция: музыка, здоровье, безопасность, познание, коммуникация.

Ход занятия:

1ч. Пословица «Двигайся больше — проживешь дольше». Разминка. Ходьба на носках, руки вверх, ладонями вперед; на пятках, руки за головой; на внешней стороне стопы, круговые движения в плечевом суставе на 4 счета вперед, назад. Ходьба «змейкой» с высоким подниманием колен, руки в стороны, круговые движения кистями рук. Приставным шагом вперед с правой, левой ноги, руки за спиной «сложены полочкой» (ладони обхватывают локти, спина ровная, плечи опущены вниз). Спокойная ходьба.

2ч. Поговорка «Солнце, воздух и вода помогают нам всегда».

Эстафета комбинированная:

1. Ребенок идет «гусиным шагом, руки за головой» до тоннеля, пролезает в тоннель, встает хлопок над головой.
2. Принимает позу «верблюда» ноги прямые, доходит до препятствия.
3. Перепрыгивает через него, ноги вместе и подтягивается на высокой перекладине.
4. Обратно гладкий бег, передает эстафету по руке.

Поговорка «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».



Эстафета с набивным мячом.

1. Ребенок с набивным мячом бежит до тоннеля.
2. Пролезает в него с мячом. Двигается до фишки. Останавливается.
3. Приседает 8 раз (считая вслух), мяч за головой.
4. Обратно, гладкий бег, передает эстафету мячом.

Поговорка «И смекалка нужна, и закалка важна».



Эстафета «Веселый и ловкий».

1. Ребенок «тараканом» (на высоких четвереньках) движется до тоннеля.
2. Пролезает в тоннель.
3. Выбегая, из тоннеля, встает «пауком» (упор на руки сзади).
4. Доходит до препятствия, перепрыгивает его двумя ногами, отжимается на руках 6 раз (считает вслух).
5. Обратно, гладкий бег, передает эстафету по плечу.

Поговорка «В здоровом теле здоровый дух».



Эстафета «Баскетбольная»:

1. Ребенок, отбивая баскетбольный мяч о пол, доходит до баскетбольной корзины.
2. Забрасывает мяч в корзину, оставляет мяч на полу.
3. И подтягивается на высокой перекладине 1-2 раза.
4. Обратно гладкий бег. Эстафета передается мячом.

Пословица «Пешком ходить — долго жить».



Эстафета «Быстрые, умелые»:

1. Ребенок по сигналу бежит до препятствия.
2. Перепрыгивает через него, сочетая взмах рук и толчок двумя ногами.
3. Добегает до линии финиша, берет скакалку и прыгает, не останавливаясь 15 раз (считает вслух). Эстафета передается скакалкой.

Пословица «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье».



Зч. М/п игра «Командир». Упражнения на дыхание "Поиграй на трубе". Ходьба по залу с речёвкой: Ведущий: Раз, два!

Дети: Три, четыре!

Ведущий: Три, четыре!

Дети: Раз, два!

Ведущий: Кто идет?

Дети: Отряд здоровых, сильных, смелых.